

# 保健だより4号

令和6年 7月 11日  
前橋西高等学校 保健室

## 《夏バテ注意！～暑さに負けない食事をしよう～》

お菓子や菓子パン、冷たく甘いジュースやアイスばかりを口にしてしまうと、栄養がかたより、胃腸の働きがにぶくなります。このような食生活は、体が弱り、食欲がなくなり、体の疲れがとれにくくなります。

- ・かたよった食事をしない！…しっかり朝ごはんを食べよう。
- ・豚肉や緑黄色野菜、果物などビタミンB群・C群を多く摂ろう！
- ・冷たいものを食べ過ぎない・飲み過ぎない！

糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。普段日常の水分補給は、水やお茶で十分です。



# デジタル デトックス のススメ

たまにはスマホやパソコンなどの  
デジタル機器から意識的に  
距離を置いてみましょう！

こんな効果が!

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

